

12がつのこんだて

玉川福祉作業所

ゆっくりと腹八分目の食事で胃の健康を守りましょう。

わたしたちの胃は、食べたものをよく混ぜ合わせて消化する働きをしています。大変デリケートな臓器で暴飲暴食や早食いなど食事のとり方が胃の健康に影響します。

<食べすぎは胃に負担をかけます> おいしいものをつい食べすぎて、もうこれ以上たべられないといった時の胃の状態は胃の壁が強く引き伸ばされて薄くなり、正常な消化作用ができません。

<よくかむことで、消化がよくなります> よくかんで、食べ物を細かくしてから胃に送ることは消化をよくして、栄養をしっかり吸収するためにも大切なことです。さらによく噛むことは食べすぎを防ぐことにもつながります。

腹は八分目の胃の状態は、ゆとりをもって食べ物を受け入れることができ、消化・吸収がスムーズに行われます。年末年始にかけてごちそうを食べる機会が多くなるとおもいます。ゆっくり味わい、よく噛んで食べて腹八分目の食事を意識してみてください。

☆12月の平均栄養給与量 エネルギー 646kcal (目標栄養給与量 650kcal)



3日 月曜日	4日 火曜日	5日 水曜日	6日 木曜日	7日 金曜日
☆ごはん ☆魚のひじき天ぷら ☆根菜とがんもの煮物 ☆春雨のマヨネーズ和え ☆みそ汁 673kcal	☆ごはん(金芽米) ☆鶏肉の中華みそ煮込み ☆れんこん金平 ☆中華スープ ☆青りんごゼリー 621kcal	☆ごはん ☆魚の粕漬焼き ☆肉じゃが ☆なすの練りごま和え ☆すまし汁  621kcal	☆カレーライス ☆薬味 ☆ハムとわかめのサラダ ☆フルーツヨーグルト  655kcal	☆豚汁うどん ☆はんぺんフライ ☆小松菜のごま和え ☆オレンジ  648kcal
10日 月曜日	11日 火曜日	12日 水曜日	13日 木曜日	14日 金曜日
☆ごはん ☆豚肉の焼き肉風 ☆ごぼうサラダ ☆わかめスープ ☆ヨーグルトババロア 660kcal	<ハーフ&ハーフ> ☆胚芽ロール&ロールパン マーガリン ☆海老のクリーム煮 & 鶏肉のバジル揚げ ☆マゼドアンサラダ ☆スープ ☆パイナップル 661kcal	☆味噌ラーメン ☆春巻き ☆チンゲン菜の和え物 ☆オレンジゼリー  651kcal	☆親子丼 ☆かぼちゃの煮物 ☆かぶときゅうりの浅漬け ☆すまし汁  642kcal	☆ごはん(金芽米) ☆魚の中華あんかけ ☆冬瓜のみそ炒め ☆もやしの華風和え ☆中華スープ 635kcal
17日 月曜日	18日 火曜日	19日 水曜日	20日 木曜日	21日 金曜日
☆ごはん(金芽米) ☆魚のカレー風味焼き ☆かぶとちくわの煮物 ☆みそ汁 ☆ぶどうゼリー 641kcal	☆ほうれん草とベーコンの クリームスパゲティ ☆チキンサラダ ☆スープ ☆バナナ 633kcal	☆ごはん ☆豚肉の塩麹漬焼き ☆クリームコロッケ (カニ&コーン) ☆きのこのおろし和え ☆すまし汁 634kcal	☆ごはん ☆五目豆腐 ☆なすのみそ炒め ☆ビーフン和え ☆中華スープ 656kcal	<クリスマスメニュー> ☆ピラフ ☆牛ヒレ肉のストロガノフ ☆えびのフリッター ☆コールスローサラダ ☆スープ ☆ブッシュドノエル 673kcal
24日 月曜日	25日 火曜日	26日 水曜日	27日 木曜日	28日 金曜日
振替休日 	☆シーフードドリア ☆ポテトサラダ ☆スープ ☆ストロベリーババロア 674kcal	☆韓国風炊き込みごはん ☆魚のコチュジャン煮 ☆チョレギサラダ ☆スープ 652kcal	<選択メニュー> ☆ごはん(金芽米) ①ハンバーグ きのことトマトソース ②鶏のから揚げおろしぽん酢 ☆白菜サラダ ☆みそ汁 ☆ピーチゼリー ①669kcal ②664kcal	☆年越し天ぷらそば ☆大根とさつま揚げの炒め物 ☆ほうれん草の酢みそ和え ☆キウイフルーツ  621kcal